

Março de 2001 - Vida Leve - Por Rosana Faria de Freitas

FRUTA É BOM

Enquanto o calor não cede espaço, abuse de frutas e sucos. Essa combinação ajuda a controlar o apetite e dá uma enganada na vontade de comer doces. Veja as vantagens:

...MELANCIA E MELÃO são boas opções porque contém muita água. "Mas não os misture com outras frutas porque o processo de digestão é diferente", aconselha a endocrinologista Odilza Vital(RJ).

Setembro de 2001 - Vida Leve - Por Rosana Faria de Freitas

BEBA CHÁ E COMA MENOS

Quer chegar ao final do inverno sem aqueles quilinhos a mais que pesam na balança? Tome chá! Segundo a endocrinologista Odilza Vital(RJ), bebidas aquecidas estimulam a saciedade, sobretudo quando ingeridas antes das principais refeições. "Prefira os chás de ervas, que trazem diversos benefícios à saúde, e evite os diuréticos, que só fazem o organismo perder água e não gordura", ensina a médica.